

JA かみましき

JA KAMIMASHIKI PRESS



特集

第14回

JA祭(山都會場)開催!!...8

組合長あいさつ.....3

JAかみましきニュース.....5

たんぼぼだより.....10

各部よりお知らせ.....11

おかゆレシビ.....16

愛情込めて作ってます!
菅 浩一

写真・文字／益城町の菅浩一さん





表紙の人

益城町砥川
菅 啓一さん

益城町砥川に住んでいます。ミニトマトのほかは米を栽培しており、今はJAかみましきのミニトマト部会の部会長を務めています。高校を卒業して18歳から就農したので、もう41年になります。早いものです。長年メロンを栽培していましたが、10年ほど前に台風の影響でメロンが不作な年が続いたので、その時にミニトマトの栽培に切り替えました。なのでミニトマトの栽培は現在10年ほどです。

ミニトマトは房なりに並んで実をつけます。知らない人が意外と多く、以前農業体験に来た学生さんも「知らなかった」と驚いていました。私自身、ミニトマトの栽培を始める前は知りませんでした。脇芽を切ったり、収穫したり、選別したり…と手間が多く大変ですが愛情をこめて作っています。いろいろ工夫したりしますが、なかなか思うようにいかない事も多々あるので大変です。

普段は妻とパートさんと3人で作業しています。午前中に収穫して、昼から選別をして箱詰めして…と休みがありませんね。まとまった休みがとりにくいので、トマト部会の研修が唯一の旅行です。

大変なことも多いですが、やっぱり良いものが収穫できたときの喜びは大きいです。たくさんの人に美味しく食べていただきたいです。

🍷 ミニトマトワンポイント

うまみ成分であるグルタミン酸を非常に多く含み、様々な料理に使われています。ゼリー部分には果肉よりも多くうまみ成分が含まれているので、調理の際は欠かさないように摂取しましょう！



もちのシーフードピザ

お正月のおもちとトマトで作る！

材料
4人分

小もち……………4個
トマトなど
好きなピザの具材…適量
チーズ……………適量
ピザソース…………適量
オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ①もちを半月型に切り、5mm幅程度に薄くスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルを敷き、その上にスライスしたもちを並べる。
- ③弱火で3分ほど焼き、焼き色がついたらひっくり返して両面を焼く。
- ④③にピザソースを塗り、ピーマンやトマト、イカやエビなど好みの具材を乗せる。
- ⑤チーズを上から載せ、電子レンジで加熱し、チーズが溶けたら完成。

3 JAかみましき January 2015

盟友同士力を合わせて



青壮年部長
西田 豊和

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては健康やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年の青壮年部活動におきましては、食農教育活動の一貫として管内小学生や一般消費者を対象に米作りの田植え・稲刈りなどの農業体験を行う農業体験塾や平坦地区と山都会場でのJA祭、農政学習勉強会、「地上」皆盟友購読運動、農産物直売所において「食と農の理解促進」にかかるチラシ配布の開催など様々な活動を行いました。

また、七月に開催された県青協主催の「海外視察研修会」には益城支部、矢部支部の盟友二名が参加し、農業先進地国であるオランダ・フランスを視察し、農家訪問や市場視察を行い、農業情勢や農産物流通事情を学びました。農政面においては、五月十三日から十五日に開催された「TPP決議の実現を求める国民集

会」に合わせて行われた、JA青年組織としての独自行動として前日の夜から議員会館前での座り込み抗議行動並びに、嘆願行動に若手盟友を中心に十一名参加し、広く国民に反対を訴えました。

我々かみましき青壮年部盟友一同は、これからも街宣活動や、国へのTPP参加反対行動を続けていく思いであります。地域農業の活性化や明るい地域社会づくりのために、また上益城の農業が元気になるよう国の農業政策に目を離さずに盟友同士協力しあいながら国への要請活動等の農政活動にも力を入れて参ります。



7月 田植え体験



6月 青壮年部
農政学習会

絆から生まれる友情の輪



女性部長
藤村 裕里子

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、女性部活動に対しまして、たくさんのご協力、ご支援を賜り、ありがとうございました。

総代会においてご承認いただきました、平成二十六年度の行事計画におきましては、グラウンドゴルフ大会、夏の暑い日でしたがたくさんの方の笑い声と笑顔に元気をもらいました。「食の伝統&家の光のつどい」では、矢部の伝統料理「かす寄せ」を振舞いました。前日、そして早朝から女性部及びOGのみなさん、準備ご苦労さまでした。おかげさまでおいしいと好評をいただきました！

その中、十一月二十八日から三十日までの三日間、女性部として二回目となる東北支援ボランティアをJA職員互助会と合同で実施いたしました。「だ・汁」と森のくまさんを使った「おにぎり」三百食を用意し無料配布を行いました。あいにくの

雨でしたが、一時間前からたくさんの方たちが並ばれました。三十分で終了！みなさん、おいしかったよ！と言われ、遠い岩手県まで行き、大船渡の女性部さんとの絆の輪を感じました。この支援に多くの役員さん、女性部のみなさんに材料を提供していただき、その想いを届けてまいりました。ありがとうございました。

本年も、みなさんとの出逢いに感謝をして頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



11月 東北ボランティア



10月 食の伝統&家の光のつどい

JAかみましき管内の 話題をお届けします！ かみましき ニュース

女性大学

女性大学で簡単クリスマス料理学

11月18日「よかよかうまか女性大学」の第7回目の講座を行い、受講生12人が参加しました。熊本食の名人である河原君代氏に講師を依頼し、「クリスマス料理教室」と題してクリスマスにピッタリなパーティー料理を学びました。

講義では、チキンのハーブ焼きや米粉のシチュー、イチゴのムースの3品を調理。河原講師は「クリスマスと言えばいろいろと買い揃える人も多いと思うが、



クリスマス料理を学ぶ参加者



早速できた料理を早速試食します

地元の素材を使って簡単なおいしいものができます」と話し、早速調理に取り掛かりました。米粉のシチューは米粉や牛乳を混ぜて簡単にできるもので、参加者は「シチューといったらシチューの素ばかり使っていました。米粉でこんなに簡単にできるなんてびっくりです」と話していました。

今回は12月18日に地元の食の名人河原君代氏に講師を依頼し、手作りのおせち料理を学ぶ予定です。

JA

直売所で ワンコインバイキング



思い思いにバイキングを楽しむ参加者

JAかみましきの農産物直売所「とれたて市場嘉島店」は11月23日、ワンコインバイキングを行いました。500円で管内農産物を使用した数々の料理が食べられるということで好評を得て、11時の開始から多くの来店者で賑わいました。

この企画は管内の農産物のPRと消費拡大を目的に行っているものです。来店者は「素朴な料理ばかりで良いですね。はがまで炊いたご飯は初めて食べましたが、本当においしかったです。」と話していました。

JA

うがい茶贈呈で 子どもたちの健康手助け

JAかみましきと上益城茶業青年会は、子供たちの健康に役立てて欲しいと管内の小学校などにうがい茶の贈呈を行いました。

生産者から提供された茶葉は使用しやすい様、同JAの茶工場で10gずつのパック詰め加工。JA担当職員は「水でのがいよりお茶の方が効果がある。どんな体作りをして欲しい」と話していました。



御船町での贈呈式の様子

有料老人ホーム落成

11月29日、甲佐町で住宅型有料老人ホーム「JAライフサポート虹」の安全祈願祭・落成式を行った。JAの役員や関係者約70人が参加し、神事をとり行い施設の安全を祈願し、落成を祝いました。

JAは現在山都町で有料老人ホーム等を中心として福祉事業を展開していますが、今後の福祉事業の新たな拠点として今回同施設を落成。平成25年度緑の産業再生プロジェクト促進事業を活用し、熊本県産木材の他、茶、竹などを織り込んだ和紙の壁クロスを使用するなどして人にやさしい木造施設となりました。

JA担当者は「こんなに木のぬくもりがあふれる施設も珍しいのでは。入居者の方に安心してご利用いただけるようにスタッフ全員心を一つにして頑張ってきた」と話していました。



玉串奉奠を行う藤木組合長

同施設は一部屋19・8㎡の全室個室で1日開所。全15室で各部屋にトイレ、エアコン、洗面所、クローゼットを完備しています。



完成したライフサポート虹



個人の部屋の他、談話室もあります

米出発式行う

11月28日、嘉島支所でSランク米「森のくまさん」出発式を行いました。役員や来賓など38人が参加し、平成26年産米の順調な出荷を祈願しテープカットを行いました。

同式はマスコミを通じた消費者へのPRを目的に行われたものです。Sランク米とは「熊本県うまい米基準」をクリアし、厳選されたお米の事で、今年は約100トの玄米を出荷する予定です。式の後には参加者全員に新米のおにぎりを配布し早速味わいました。なお、精米されたお米は金色袋に入り「プレミアム森のくまさん」として東京や大阪・京都などの百貨店で販売されます。



テープカットで出発を祝う参加者

イチゴ出荷大会行う



市場の情勢報告を聞く参加者

イチゴ部会は12月2日、御船町で平成26年産イチゴ出荷大会を開き、部会員や行政関係、JA役員や取引市場関係者ら約60人が参加しました。26年産イチゴ生産概況、販売計画などの報告が行われ、本年産も各市場と連絡を密に行い有利販売に努める事を確認しました。

イチゴ部会は会員42名で8・5ヘクタールの面積で「さがほのか」「ひのしずく」「紅ほっぺ」を生産。本年産についても単価高の販売に努め、生産者所得の増大に努力していきます。

キッズ

勤労感謝の日に クリスマスリースを プレゼント

11月21日、甲佐町の緑川保育所の園児がJAかみましき本所を訪れ、手作りのクリスマスリースをプレゼントしました。

今回のプレゼントは23日の勤労感謝の日に合わせて贈られたもの。思いがけないうれしいプレゼントに、本所職員からは笑みがこぼれました。この日送られたリースは本所受付に飾られていました。

緑川保育所園児のみなさん、ありがとうございました。



手作りのリースを渡す園児

J A

支所運営委員会を開催



益城総合支所運営委員会の様子

JAかみましきでは12月8日から11日にかけて支所運営委員会を支所別に6会場で開きました。今回第4回定例理事会で支所運営委員に承認された方々に、委嘱状を交付しました。

委員会では、常勤役員や地区役員が出席し、「平成26年度上半期事業実績について」などの報告が行われました。質疑応答では、支所運営員から「甲佐町にできたライフサポート虹の入居状況、その費用について教えて欲しい」「Aコープについて教えて欲しい」「森のくまさんSランクの販売実績はどうだったのか」など様々な質問や意見がなされました。

イベント

農林年金受給者連盟 グラウンドゴルフ大会 開催

11月11日、甲佐町にあるグリーンパル甲佐で農林年金受給者連盟グラウンドゴルフ大会を行いました。会員46人が参加し、秋晴れの元白熱したプレーが繰り広げられました。

同大会は受給者同士で親睦を図ろうと毎年行われているものです。上位入賞者は次の通りです。

- 優勝 甲斐 博さん（甲佐町）
準優勝 畑田武俊さん（甲佐町）
3位 岡部秀徳さん（甲佐町）
藤原守雄さん（山都町）



狙いを定める参加者

理事会だより

第6回定例理事会

平成二十六年十一月二十九日

（本所 二階ホール）

議事

- 一、職員に対する年末賞与の支給（案）について

以上の提案があり承認されました。

報告事項

- 一、平成26年度第2四半期末貸出徴求書類内部確認について
- 二、平成26年9月末場所別・部門別調査表について
- 三、第14回JA祭（千寿苑会場）実績について
- 四、農産物の販売力強化活動について
- 五、固定資産取得の結果について
- 六、「農協改革」に関する請願運動について
- 七、10月末事業実績について
- 八、行事経過及び行事予定について



第14回

J A祭(山都会場)開催!!

11月15日・16日の両日、組合員や地域住民の皆様とのふれあいを図ろうと、第14回JA祭(山都会場)を開催しました。多くの来場者が訪れ、大盛況のうちに幕を閉じました。ご来場、誠にありがとうございました!



明光太鼓で格好良く



あゆみ太鼓で勇ましく



矢部中学校吹奏楽部



樹山かよ・子ども舞踏団ショー



青壮年部 漢の焼きそば



本格的! 書道パフォーマンス



青壮年部 もちつき



会場は大盛り上がり



大好評の新米おにぎり



0ステーションショー



スーツで決めて！



迫力満点の緑仙太鼓



1円玉の旅がらす



元気よく健康体操



おめでとう東京五輪



おめでとう！組合長賞



書道・ポスターコンクール表彰式



家庭菜園コンクール表彰式



大爆笑！もっこすファイヤーショー



ふうせんもらったの！



お父さんこれ買って！



日舞でしっとり



楽しくラインダンス♪

のどかなデイサービス“もやい”

みのりの秋

気分良好、小春日和の爽やかなお天気。

いもがらを剥いています。作付けして収穫してきた利用者さん、手慣れたもので剥き終わったいもがらは、右えならい整列して干してあります。

「乾きよるかな」・「乾燥したらだご汁ばしょい」の音が…。懐かしい味を思い出しながら、具たくさんのだご汁が出来上がりました。

「おいしかー」みんなで舌つつみでした。



「こんにゃく芋もあるばい」正に手作りで

す。

気ままな形のこんにゃくが出来上がり。

酢味噌でさしみ「うまかろなー」……

「きんぴらもうまかよー」煮しめが一番！



隣の「さくら荘」では、干し柿に挑戦している。

白い粉が吹いてくる前に、柔らかーいうちになくなってしまう？

そんな姿懐かしいものです。



通所介護「サポートセンター虹」

〇虹、消防避難訓練をしました！

「火事ですよー!!」と大きな声。

本番さながらの訓練に体がシャキッ！ハンカチを口にあてて落ち着いて避難開始…日頃からの防災と訓練の大事さを指導して頂いた上益城消防署の消防士さんを前に、利用者の皆さんの表情も真剣そのもの。 소화器の使い方全員で体験しました。訓練を重ねることによって、何かあった時、対応できるようになるんですね。



ヘルパーさんのお手伝いが必要と思っ
ていらっしゃる方、
いつでもお待ちしております。

何かご相談ごとがございましたらJAへ!!

JA上益城訪問介護事業所たんぽぽ

JA上益城居宅介護支援事業所

☎0967-73-1211

通い介護施設(送迎あり)随時見学会開催中!

サポートセンター虹

☎096-234-4141

居宅介護支援事業所 虹のかけ橋

☎096-234-0009

東北復興へ3年目の活動

J Aかみましきは東日本大震災で被災した地域の復興支援のため、11月28日から30日までの3日間、株式会社農協観光熊本支店と岩手県のJ Aおおふなとと連携し復興支援ボランティアとして役職員9人、女性部員18人の計27人を派遣しました。岩手県大船渡市で行われた復興イベントに合わせ、農作物販売やおにぎりとだご汁の炊きだしを行いました。

同ボランティアは昨年に続き3回目。ミカンやユズ、イチゴなど現地で品薄となっている管内農作物を持ち込み、被災地の商店街「夢商店街」で市価の半額で販売を行いました。あいにくの雨天にも関わらず開店前から多くの来場者で賑わい、特に1パック200円で販売したイチゴは早々に完売。購入に訪れた来場者は「ミカンやイチゴはこちらでは値段が高かったので嬉しい。だご汁と森のくまさんのおにぎりも温かくて美味しかった」と話していました。



大船渡の方たちとの記念撮影



おにぎりの無料配布も好評でした



多くの来場者が詰めかけました



女性部リーダー学習会の様子

女性部活動盛ん

女性部が

リーダー研修会行う

女性部は11月22日、甲佐町の本所で平成26年度女性部リーダー研修会を開きました。部員や役員ら約120人が出席し、女性部活動について理解を深めました。

組織活動報告では、各支部の代表者がそれぞれの思いを10分間以内で発表。清和支部の高橋理恵子さんが「直売所で野菜を売っています」と題し、地元女性で「百姓小町」というグループを作り、野菜の直売をしている活動について発表しました。出荷の楽しみ、息抜きの旅行の事などについて生き生きと語り、見事最優秀賞に選ばれました。研修では山都町の酪農家山口



農のいけばな展に出品した作品

農業フェアで

農の生けばな披露

やよいさんのチーズづくりの活動報告が行われ、参加者は真剣な表情で学んでいました。

11月8日から9日にかけて、合志市のカントリーパークで行われたJ A熊本中央会主催の「農業フェア」に、女性部矢部支部が作った農の生けばなのオブジェ「山都の実り満彩」を披露しました。

オブジェには山都町でその日の朝収穫してきた野菜や草花などを飾り付けました。来場者は「野菜のこんな使い方があるなんて。うちでも保存するときはただ置いておくのではなく、飾ったりしてみたいです」と話していました。

購買部より

～冷凍米飯 愛食運動 実施中～

こだわり炒飯はいかがですか？

こだわり炒飯は全部で7種類



野菜たっぷり チャーハン

とにかく野菜が
ごろごろ！素材
を生かす鶏ガラ
スープベースの
シンプルな味。



牛一つと ライス

野菜と牛肉を甘
辛く仕上げた和風
ご飯。ショウガの
風味がピリリと効
いています。



とんこつ風 炒飯

ラーメンでなく、
チャーハンがと
んこつ味！ネギを
プラスすると彩
りも味もグー。



うまかで生姜 チャーハン

シャキシャキのレタスの
食感とショウガの風味が
豊かな一品。



肥後高菜めし

高菜漬けを醤油ベースで
の調味料で加熱調理し
た、こだわりの逸品。



ドライカレー

そのままでも美味しいです
が、チーズを載せてオープン
で焼くと更に美味しい！



トマトライス

お好みの具材を混ぜて卵
で包んだら、簡単オムラ
イスが出来ちゃいます。

6パックセットは 1,960 円、10 パックセットが 2,720 円。九州内(沖縄は除く)は送料無料！
九州外も割安運賃で配達します。詳しくはお近くの購買店舗までお尋ね下さい。

金融部より

ウインター キャンペーン 2014

JAバンクは、便利な金融機関です！どなたでもご相談ください。

JAバンクは、農協が運営する金融機関の愛称です。

定期
貯金 30万円以上
(預入期間1年以上)
新規ご契約のお客様
店頭金利に
0.3% 金利アップ



キャンペーン期間 平成26年11月17日(月)～平成27年1月30日(金)

JAかみましき限定プレミアム キャンペーン対象商品

対象商品	金額	契約	期間	特典
定期貯金	10万円以上30万円未満	新規契約	1年以上	店頭金利に0.1%上乗せ
	30万円以上			店頭金利に0.3%上乗せ
定期積金	50万円以上100万円未満	新規契約	1年以上	店頭金利に0.1%上乗せ
	100万円以上		2年以上	店頭金利に0.2%上乗せ

※既に当JAにお預け入れいただいている定期貯金解約後の新規ご契約は、金利上乗せの対象外となります。

お問い合わせは、お近くのJA窓口まで

JAからのお知らせ

● 農作業安全作業を心掛けましょう！

これから農作業がますます増えていく時期です。使用方法や安全確認を怠らず、安全作業を心掛けましょう。

農業機械安全作業5原則

- その1 取扱説明書を読んで、正しい技術を心掛けましょう
- その2 点検整備は必ずエンジンを止めてからにしましょう
- その3 日常点検、点検整備を忘れずに
- その4 「大丈夫だろう」運転は危険。十分安全を確かめよう
- その5 作業はピッタリ身体にあった服装で。ヘルメットの着用も忘れずに

しかし、どんなに気を付けていても事故が起きてしまう時があります。そんな時、JAグループ熊本では、JAから購入頂いた機械による農作業中の事故が発生した場合、災害助成金見舞金を支出させていただいております。ご存知でしたか？加入しているかどうかは、農機具に貼り付けてある「農業機械災害共助制度加入証ステッカー」が目印です。安全、安心な証をどうぞご確認ください。

もちろん安全に農作業を行って無事故が一番です。それでも万が一の時は、お近くのJA農機センターまでどうぞ。

● 組合員資格について

組合員の資格について、最近変更になられた方はいませんか？例えば住所が変更になった、組合員名義を変更（相続）したい、正組合員から准組合員へ資格を変更したいなどです。JAへの連絡がお済みでない方や相談がある方は支所窓口へどうぞ。

1月のイベント

5（月） JAかみましき仕事始め

6（火） とれたて市場初売り

7（水） とれたて市場ポイント3倍デー

14（水） とれたて市場ポイント3倍デー

15（木） 行政書司無料相談会（御船支所）
13:00～15:00

21（水） とれたて市場ポイント3倍デー

24（土） 第40回植木まつり
（合志カントリーパーク）～2/23まで

28（水） とれたて市場ポイント3倍デー

JAかみましき地域コミュニティ誌「かみ・come!冬号」発行！

12月24日、JAかみましき地域コミュニティ誌「かみ・come!冬号」を発行しました。上益城郡内に新聞折り込みして発行したこの「かみ・come!」は、上益城郡内の農業を伝え、上益城郡の魅力を広めたいという思いから創刊しました。

見逃してしまった！という方は農産物直売所とれたて市場各店に置いてありますので、どうぞご覧ください。数に限りがございますのでお早めどうぞ！プレゼント応募コーナーもありますよ！



四季の花づくり ● 早川京子 土の機能回復に 「天地返し」

1月の作業はあまり多くありません。水やりと空いた花壇の土の天地返しぐらいです。

草花が育つのには、土は最大の要素です。伸びる草花の茎を支えるためにも大いに役割を果たすのですが、それよりも重要なのは、水や栄養素を蓄えて、草花の生育、開花を進めるのを支える働きです。命を支えているわけです。この機能を良くしてやるためには行いうのが天地返しです。

この重要な働きを持つ土も、肥料を加えて、われわれ人間が望む量の草花を育てようとすると、その大切な能力がだんだん衰えていきます。土が固く締まって、栄養素や水を蓄えてくれる隙間がなくなってくるのです。草花が生育するためには、根が十分に呼吸できることがまず大切で、これができる、と、根の生育が良くなり、水や栄養素をよく吸い上げられるようになります。

草花の命を支える重要な働きですから、失われたり減少したりした機能の回復には、少々きつい作業が必要になります。それが、天地返しという、深い所にある土を表面に出し、表面の土を裏返して下層にしてやる作業です。天地返しは深いほどいいのですが、30cmくらいの深さにやりたいものです。

この作業を冬の間にやってお

今月のあなたの運勢 1月

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 (3/21~4/19)

全体運 つまらない意地を張りやすいかも。素直さを心掛ければ、運気回復へ。リラックスするにはクラシック音楽が◎
健康運 食べ過ぎに注意。食欲のコントロールを
幸運を呼ぶ食べ物 京菜

♉ 牡牛座 (4/20~5/20)

全体運 保留になっていたことが動き始めるなど、うれしい変化あり。意欲的に動いて。メール交換も良い刺激に
健康運 ウォーキングや軽い体操が体調に好影響
幸運を呼ぶ食べ物 シジミ

♊ 双子座 (5/21~6/21)

全体運 いろいろなことに手を出すものの、中途半端になりやすいもよう。一つに集中しましょう。深呼吸で心を静めて
健康運 スポーツを楽しめるけれど、無理は禁物
幸運を呼ぶ食べ物 伊予カン

♋ 蟹座 (6/22~7/22)

全体運 小さな失敗で後ろ向きになりやすいよう。さっと気持ちを切り替えて。親しい人に話を聞いてもらうのも効果的
健康運 徐々に上昇の兆し。定期的な運動につき
幸運を呼ぶ食べ物 ダイコン

♌ 獅子座 (7/23~8/22)

全体運 神経質になりやすい時期。細部を気にし過ぎず、持ち前のおおらかさを忘れずに。植物を身近に置く開運効果大
健康運 食事の栄養バランスに気を配れば好転へ
幸運を呼ぶ食べ物 ナバナ

♍ 乙女座 (8/23~9/22)

全体運 レジャー運が活性化。気の合う仲間とにぎやかに過ごして。新年会やレジャーを企画するのもよく、楽しめそう
健康運 生活リズムを整えることで、上向くはず
幸運を呼ぶ食べ物 クワイ

♎ 天秤座 (9/23~10/23)

全体運 大変なことを安請け合いて、トラブルを招きがち。冷静に判断して。リフレッシュには、趣味に励むとグッド
健康運 ストレスをためないよう、適度な発散を
幸運を呼ぶ食べ物 ヤマノイモ

♏ 蠍座 (10/24~11/22)

全体運 性格のプラス部分がアピールされ、人気が急上昇。人脈のネットワークを広げられそう。ネットサーフィンも吉
健康運 ゆったりと構えれば、安泰に過ごせます
幸運を呼ぶ食べ物 キンメダイ

♐ 射手座 (11/23~12/21)

全体運 好きなことに時間を費やすのに最適な期間。すべき作業を終えたら、自分の時間を満喫して。日記を書くのも◎
健康運 ほんの少しでも筋力アップに努めてみて
幸運を呼ぶ食べ物 オカラ

♑ 山羊座 (12/22~1/19)

全体運 気力が高まり、充実した月に。一年の目標を立てる好機なので、ぜひプランニングを。新チャレンジもお勧め
健康運 耳寄りな健康情報をキャッチできる気配
幸運を呼ぶ食べ物 セリ

♒ 水瓶座 (1/20~2/18)

全体運 優しい気持ちになり、誰にでも親切にできるはず。周囲に思いやりを示すことで、自然と運を引き寄せそう
健康運 疲労を感じやすい傾向に。十分な休養を
幸運を呼ぶ食べ物 のり

♓ 魚座 (2/19~3/20)

全体運 何かと好奇心を刺激される時期。やりたいことがあったら、体験教室や説明会に参加して。講演会も要チェック
健康運 睡眠の質を高める工夫が健康を呼ぶ秘訣 (ひけつ)
幸運を呼ぶ食べ物 ホタテ



家の光・ちゃぐりん 2月号の見どころ紹介

特集 5分あればできること!

短そうで、じつはいろいろなことができる5分間。タレントの西川きよしさん、松居一代さん、読者みなさんの目からうろこの時間の使い方、考え方を紹介します。積み重なれば、生活を豊かにするどころか、人生まで変えてしまう、ヒントが満載です。そのほか、暮らしに役立つ断り術など紹介します。



家の光購読ご希望の方は…お近くの購買店舗まで!

とろ〜りとろける 半熟カステラ

カステラよりも生地がやわらかで、とろ〜りとろけるような味わいの半熟カステラの作り方を紹介します。味はプレーンとチョコレートの2種類。卵は多めで、小麦粉は少なめ。はちみつを使った濃厚なスイーツです。そのほか、おいしい! 乾物クッキングなどを紹介します。



ちゃぐりん購読ご希望の方は…お近くの購買店舗まで!



もしもの時はお電話下さい

天昇院ましき



益城町惣領1414の2

天昇院みふね



御船町御船948の1

TEL 096-289-1059

夜間 090-4982-1059

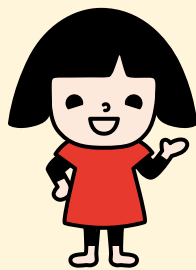
TEL 096-281-1059

夜間 090-4982-1059

24時間対応しています 相談も随時受付中



き、風雨にさらし、さらに凍るような状態にしておくと、硬くなった土塊がほどよく、バラバラに砕かれ、空気や水を含みやすい、ふっくらした土に変わります。園芸書などに、栽培に理想的な土として、「空気を多く含み、水持ちが良く、排水の良い土」という矛盾したような表現がありますが、天地返しをしてやることで、そんな状態の土にできるのです。この作業をしておくことで、小さな粒の塊ができ、それが積み重なった状態を作り、水持ちの良さと空気の入り込みを良くする機能が併存するようになるわけです。



とれたて市場×よい食プロジェクト

風邪をひいた時など身体が弱ったときによく食べられるおかゆ。米や粟、そばなどの穀物や豆類、芋類などを多めの水で柔らかく煮た料理を総称してお粥と言うそうで、米に限らないそうです。ご存じでしたか？お正月のごちそうで疲れた胃にはぴったりの優しいおかゆ。ほっこり温まりたい時はぜひおかゆで癒されて下さい！

今月のレシピ



茶がゆ

作り方

- ①米を洗って、30分置いておく。2000ccの水にお茶を煮出し、土鍋に米と一緒に入れる。
- ②①の土鍋を中火で時々かき混ぜながら炊く。
- ③最後にとうふを崩しながら入れ、塩を入れて味を調えたら完成。

材料 4人分

米……………1合半
お茶……………2000cc
とうふ……………半丁
塩……………少々



今月の食材は「おかゆ」！

作り方

- ①シイタケ、ブロッコリーをざく切りしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを敷き、シイタケ、米を混ぜ、Aを徐々に入れ、ブロッコリーを入れる。
- ③蓋をして時々かき混ぜ、芯が残る程度まで煮詰める。最後にバターを溶かし入れ、塩コショウで味を調え粉チーズを振りかけたら完成。

材料 4人分

米……………1合半
生シイタケ……………6枚
ブロッコリー……………200g
オリーブオイル……………大さじ2
チーズ……………適量
塩コショウ……………適量
バター……………15g
A 白ワイン……………大さじ2
コンソメスープ……………6カップ



ブロッコリーときのこのリゾット

作り方

- ①米を洗って30分程置いておく。ショウガ、大根はみじん切りにしておく。
- ②土鍋にすべての材料を入れ、弱火で時々かき混ぜながら炊き、最後に塩を入れたら完成。いどりにねぎを散らしてください。

材料 4人分

米……………1合半
水……………2000cc
根ショウガ……………50g
大根……………200g
塩……………少々



かぜひきさんおかゆ



作り方

- ①米を洗って30分程置いておく。ショウガ、大根はみじん切りにしておく。
- ②土鍋にすべての材料を入れ、弱火で時々かき混ぜながら炊き、最後に塩を入れたら完成。いどりにねぎを散らしてください。

材料 4人分

米……………1合半
水……………2000cc
根ショウガ……………50g
大根……………200g
塩……………少々



編集後記

新年あけましておめでとう
ございます！

2014年一周年の話題
と云えば消費税8%の導入で
はないでしょうか。10%は先
送りされましたが、家計への
負担が増えるばかりです。

ソチ冬季五輪ではなんと
いっても羽生結弦選手の日本男
子初の金メダル、葛西紀明選
手の41歳での銀メダルです
ね！葛西選手はその直後に交
際していた女性に結婚を申し
込んだんだとか。ロマンで
す。他にも、注目を集めた人
物と言えばSTAP細胞の小
保方晴子氏、ゴーストライタ
ー騒動の佐村河内守氏、号泣
会見の野々村竜太郎氏。2
014年、何かと怒涛の1年
でした。

日本郵便発行の年賀はがき
の切手部分の羊は、12年かけ
てマフラーを編上げているそ
うです。12年前のはがきと見
比べてみてください！201
5年、メロいっばい良い年に
しましょう！

